Зимний сад

(Приветственное слово…)

Психологи считают, что **зимний**сад в ДОУ имеет благотворное влияние на детскую психику и на развитие и формирование личности. В чем же его **польза**? Во-первых, **зимний** сад никогда не наскучит и не надоест, это место всегда будет уместным, при проведении откровенного, доверительного разговора с ребенком, при необходимости расслабиться и отдохнуть, снять напряженность и раздражительность.

Когда дети идут в **зимний сад**, а за окном метет метель, они могут оказаться словно на солнечной полянке, среди множества цветущих растений, согласитесь, в такой обстановке хочется радоваться жизни и иметь положительный настрой.

Наши малыши круглый год могут порадоваться солнышку и яркому дневному свету, не только во время прогулки, но и в помещении, детки смогут наслаждаться благоуханием цветущих растений, испытывать комфорт, обогреваться солнышком и восхищаться опоясывающей свежей красотой – как раз в этом и состоит эстетическая и психологическая прелесть **зимнего сада**.

Ароматерапия

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его **здоровья.** Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы оказывают негативное влияние на [здоровье наших детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii). Актуальность темы **здорового** образа жизни подтверждают и данные разных исследований, которые показывают, что за последнее время число **здоровых** дошкольников уменьшилось в несколько раз.

Работа с детьми в нашем детском саду ведется по привлечению детей к **здоровому образу жизни.**

Коллектив сотрудников **целенаправленно**работает над созданием благоприятного **здоровьесберегающего пространства**, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

Так, в нашем деском саду используют **ароматерапию,** как средство формирования культуры **здоровья личности**.

Ароматерапия эффективно влияет на формирование культуры **здоровья** воспитанников и решает проблему реабилитации в **оздоровлении** часто болеющих детей

**Фитотерапия** — это метод лечения с использованием частей растений, обладающих целебными свойствами, — [лекарственных трав](https://www.maam.ru/obrazovanie/lekarstvennye-rasteniya), листьев кустарников, коры деревьев и т. п. В данной области известны исследования З. С. Макаровой, Л. Г. Голубевой. Я изучила пособие *«****Фитотерапия****и аромотерапия в дошкольных учреждениях»*, в котором подробно освещены вопросы организации **фито-** и ароматерапии в детских организованных коллективах. Оно посвящено основным принципам использования **фито-** и ароматерапии в детской практике. Определены дозы, способы введения, основные лекарственные формы растений, показания и противопоказания к применению у детей. В профилактической педиатрии лекарственным растениям отводится важная роль в связи с их мягким действием, возможностью длительного применения, отсутствием привыкания и побочных эффектов, широким спектром рабочих **концентраций.** Они усваиваются гораздо лучше, чем витамины, выделенные синтетическим путём.

В своей работе мы придерживаемся семи принципов лечения лекарственными растениями:

• этапность,

• системность,

• индивидуальность лечения,

• непрерывность терапии,

• временной принцип лечения,

• переход от простого к сложному,

• качество лекарственного сырья.

Проведение мероприятий с использованием **фитотерапии**целесообразно осуществлять в периоды, являющиеся критическими для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии **здоровья детей**: период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом. Лекарственные растения могут вводиться различными способами: внутрь, наружно, ингаляционно. Мы используем:

**Фиточай *(фитококтейль)*** : методика приготовления **фиточая**(это способ более удобный и быстрый, хотя в данном случае биологически активные вещества извлекаются не полностью) : одну столовую ложку лекарственного сырья или сбора заливают одним стаканом кипятка. Настаивают в термосе 30 минут, отжимают, фильтруют. Используют сразу - не хранят! - за 15-20 минут до еды. Продолжительность курса 1-1,5 месяца. Для приготовления чаев мы используем мяту, липу, зверобой и шиповник. Использование растений в виде чая имеет больше профилактическую, чем лечебную **направленность.**

Помещение обрабатывается с использованием эфирных масел или травяных подушек. Подушки, наполненные листьями мяты, герани, душицы, хвоей сосны, лепестками роз и другими полезными травами, кладутся на батарею или другое теплое место, чтобы запах с веществами активно распространялся по всему помещению. Такую подушку можно использовать 1-1,5 месяца, затем ее нужно менять на новую. Так же можно комбинировать различные травы и масла. (Подарить мешочки)

Таким образом, используя **ароматерапию,** как одно из важнейших **направлений здоровьесберегающих технологий в ДОУ**, мы создаём условия для повышения качества**здоровья и развития детей,** активного их включения в социум, формирования основ **здорового образа жизни.**